



PURÉ DE BATATA DOCE COM SARDINHAS EM CONSERVA EM TOMATE

 1 Porção

INGREDIENTES

- 240 gramas de batata doce assada
- 100 gramas de cebola
- 85 gramas de sardinhas em tomate (~130 g se não escorrer o molho)
- 2 folhas de couve branca crua (36 g)
- 4 unidades de tomate cherry cru (64 g)
- 1 colher de chá de açúcar (3 g) - opcional

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Batata doce depois de assada, amassar com a ajuda de um garfo.
- 2º Picar a cebola e misturar à batata já amassada.
- 3º Num prato: adicionar a mistura anterior e acrescentar a conserva de sardinha em tomate a regar com o molho de tomate da conserva.
- 4º Levar ao microondas durante 2-3 minutos.
- 5º Enquanto isso... lavar as folhas de couve e os tomates em água corrente.
- 6º Retirar o prato do microondas, acrescentar os hortícolas já lavados e servir!
- 7º Salpicar o açúcar e bom apetite! 😊
- 8º Veja o passo a passo em fotografias no Instagram, nos destaque "receitas": carolineleandronutricionista

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (519 g)	% DR
ENERGIA	105 kcal	545 kcal	27 %
PROTEÍNA	4 g	22 g	44 %
H. CARBONO	16 g	83 g	32 %
AÇÚCARES	3 g	14 g	15 %
GORDURA	2 g	11 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	11 g	44 %
SÓDIO	13 mg	68 mg	3 %